



Wado-Ryu gradueringspensum



Silkeborg Karateklub



8. KYU - HVIDT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Junzuki (Zenkutsu-dachi)
2. Gyakuzuki (Zenkutsu-dachi)

Tewaza

1. Sonobazuki (Naihanchi-dachi)
2. Tate-Enpi (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Jodanuke (Zenkutsu-dachi)
2. Gedanbarai (Zenkutsu-dachi)

Keriwaza

1. Hizageri (Hanmi-gamae)
2. Kingeri (Hanmi-gamae)
3. Maegeri ch. (Hanmi-gamae)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Kizamizuki jd. (Hanmi-gamae)
2. Maegeri ch. - Gyakuzuki ch. (Hanmi-gamae)

Tsukiwaza i billeder



Junzuki forfra



Junzuki fra siden



Gyakuzuki forfra



Gyakuzuki fra siden

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Ipponkumite

Jodan: Jodanuke - Gyakuzuki ch.

Chudan: Gedanbarai - Maegeri ch.

Keriwaza i billeder



Hizageri - knæspark



Kingeri - Skridtspark



*Maegeri ch. - frontspark
til maven*



8. KYU - HVIDT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Retstød i forlæns stilling
2. Modsat stød i forlæns stilling

Håndteknikker

1. Stationært stød
2. Lodret albuestød

Blokeringer

1. Opadgående blokering
2. Nedadgående blokering

Spark

1. Knæspark
2. Skridtspark
3. Frontspark til maven

Kombinationsteknikker

1. Frontspark til maven - Snapstød til hovedet
2. Frontspark til maven - Modsat stød til maven

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Etskridtskamp

Hoved:

Opadgående blokering - Modsat stød til maven

Mave:

Nedadgående blokering - Frontspark til maven



7. KYU – GULT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Kette-Junzuki (Zenkutsu-dachi)
2. Kette-Gyakuzuki (Zenkutsu-dachi)

Tewaza

1. Uraken-Uchi (yoko, tate) (Shikoashi-dachi)
2. Yoko-Enpi (Shikoashi-dachi)
3. Shuto-Uchi Uchimawashi (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Sotouke (Zenkutsu-dachi)
2. Uchiuke (Zenkutsu-dachi)
3. Sukuiuke (Zenkutsu-dachi)

Keriwaza

1. Mawashigeri ch. (Hanmi-gamae)
2. Maegeri jd. (Hanmi-gamae)

Renrakuwaza

1. Surikomi Maegeri ch. – Gyakuzuki ch. (Hanmi-gamae)
2. Maegeri ch. - Mawashigeri ch. - Gyakuzuki ch. (Hanmi-gamae)



Yoko-Enpi



Shuto-Uchi

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Henkakumite

1. Ashibarai - Junzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.

Ipponkumite

Jodan: Sotouke - Gyakuzuki ch.

Chudan: Uchiuke – Shutouchi jd.

Jiyukumite

Ukemiwaza

Yoko-ukemi



7. KYU – GULT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Frontspark - Retstød
2. Frontspark - Modsat stød

Håndteknikker

1. Baghåndsslag vandret/lodret, Sumostilling
2. Albuestød, Sidelæns
3. Håndkantsslag, Håndryggen ned ad

Blokeringer

1. Udvendig blokering
2. Indvendig blokering
3. Skovlende blokering

Spark

1. Cirkelspark til maven
2. Frontspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Krydstrinsfrontspark til maven – Modsat stød til maven
2. Frontspark til maven - Cirkelspark til maven - Modsat stød til maven

Ukewaza i billeder



Sotouke



Uchiuke



Sukuiuke

KATA

Pinan Nidan

KUMITE

Variationsfrikamp

1. Benfejning - Retstød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød til maven

Etskridtskamp

Hoved: Udvendig blokering – Modsat stød til maven

Mave: Indvendig blokering - Håndkantsslag til hovedet

Frikamp

Faldteknik

Sidelæns fald



6. KYU – ORANGE BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Junzuki-Tsukkomi (Junzuki tsukkomi-dachi)
2. Gyakuzuki-Tsukkomi (Gyakuzuki tsukkomi-dachi)

Tewaza

1. Tettsui-Uchi (Shikoashi-dachi)
2. Mawashi-enpi (Zenkutsu-dachi)
3. Shuto-Uchi Sotomawashi (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Shutouke (Mahanmi Nekoashi)
2. Otoshiuke (Zenkutsu-dachi)
3. Moroteuke (Zenkutsu-dachi)

Keriwaza

1. Sokutogeri gd. (Hanmi-gamae)
2. Mawashigeri jd. (Hanmi-gamae)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Sokutogeri gd. - Gyakuzuki ch. (Hanmi-gamae)
2. Surikomi Maegeri ch. - Mawashigeri ch. - Uraken jd. (Hanmi-gamae)



Tettsui-Uchi



Mawashi-enpi



*Shuto-Uchi
Sotomawashi*

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Henka-kumite

2. Tateshutoosae - Gyakuzuki ch. - Osotogari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

Ipponme: **Zenshin:** Jodan + Chudan Renzuki - Ashibarai - Gyakuzuki ch.
Kooshin: Shuto-Uchiuke jd.

Sanbon-kumite

Chudanzuki: Uchiuke ch. – Yokoenpi ch.
Keri ch.: Gedanbarai - Gyakuzuki ch.

Ukemiwaza

Ushiro-Ukemi



6. KYU – ORANGE BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Fremadlænet retstød
2. Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Hammerslag til hovedet
2. Cirkelende albuestød
3. Håndkantslag, Hånddryggen opad

Blokeringer

1. Håndkants blokering
2. Nedadtrækkende blokering
3. Dobbeltstående blokering med understøttende arm

Spark

1. Fodkantsspark, under bæltet
2. Cirkelspark til hovedet



Moroteuke

Kombinationsteknikker

1. Frontspark til maven - Fodkantsspark under bæltet - Modsat stød til mave
2. Krydstrins Frontspark til maven - Cirkelspark til maven - Baghåndsslag til hoved

KATA

Pinan Shodan

KUMITE

Variationsfrikamp

2. Håndkantspres - Modsat stød til maven - Stor udvendig mejning - Modsat stød til maven

Tillægskampøvelser

- Nr. 1:** **Fremad:** Dobbeltstød til hoved + mave - Benfejning - Modsat stød mave
Bagud: Indvendig blokering med åben hånd til hoved

Treskridtskamp

- Mave:** Indvendig blokering til mave - Sidelæns albuestød til mave
Frontspark: Nedadgående blokering - Modsat stød til maven

Faldteknik

Baglæns fald



5. KYU – GRØNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Kette Junzuki-Tsukkomi (Junzuki tsukkomi-dachi)
2. Kette Gyakuzuki-Tsukkomi (Gyakuzuki tsukkomi-dachi)

Tewaza

1. Haito-Uchi (Zenkutsu-dachi)
2. Mae-enpi (Zenkutsu-dachi)
3. Shuto-Uchi Tatemawashi (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Kakeuke (Mahanmi Nekoashi)
2. Hijiuke (Shikoashi-dachi)
3. Tate Shuto-uke (Mashomen Nekoashi)

Keriwaza

1. Ushirogeri gd. (Hanmi-gamae)
2. Sokutogeri ch. (Hanmi-gamae)



Haito-Uchi



Shuto-Uchi Tatemawashi

Renrakuwaza

1. Sokutogeri ch. - Ushirogeri gd. - Gyakuzuki ch. (Hanmi-gamae)
2. Surikomi Mawashigeri jd. - Ushirogeri gd. - Uraken jd. (Hanmi-gamae)

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Henka-kumite

3. **Zenshin:** Maegeri ch. - Mawashigeri jd.
Kooshin: Kakaеuke - Ouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Nihonme:** **Zenshin:** Gyakuzuki jd. - Kosotogari - Gyakuzuki ch.
Kooshin: Shuto-Uchiuke jd.
-

Sanbon-kumite

- Jodan:** Jodanuke - Nagashi-Haishu-uke/Urazuki jd. - Gyaku-Maeenpi
Chudan: Sukuiuke - Gyakuzuki ch.
-

Ukemiwaza

Zenpo-Ukemi



5. KYU – GRØNT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Frontspark - Fremadlænet retstød
2. Frontspark - Fremadlænet modsat stød

Håndteknikker

1. Håndkantsslag (Tommelfingersiden)
2. Fremadrettet albuestød
3. Håndkantsslag, cirkulende (lodret)

Blokeringer

1. Krogblokering i halshøjde
2. Albue blokering
3. Vertikal håndkantssparade

Spark

1. Baglænsspark, under bæltet
2. Fodkantsspark til maven



Ushirogeri gd.

Kombinationsteknikker

1. Fodkantsspark til maven - baglænsspark under bæltet - modsat stød til maven
2. Krydstrins cirkelspark til hoved - baglænsspark under bæltet - baghåndsslag til hoved

KATA

Pinan Sandan

KUMITE

Variationsfrikamp

3. **Fremad:** Frontspark til maven - Cirkelspark til hoved
Bagud: Gribeparade - Stor indvendig mejning - Modsat stød til mave

Tillægskampøvelser

- Nr. 2: **Fremad:** Modsat stød til hovedet - Lille udvendig mejning - Modsat stød mave
Bagud: Indvendig blokering med åben hånd
-

Treskridtskamp

- Hoved:** Opadgående blokering – Undvigende hånddrygsblokering/Omvendt stød - modsat fremadrettet albueslag
Maven: Skovlende blokering – Modsat stød til maven
-

Faldteknik

Forlæns fald



4. KYU – BLÅT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Tobikomizuki (Shizentai)

Tewaza

1. Shoteizuki/Uchi (Zenkutsu-dachi)
2. Ushiro-enpi (Shikoashi-dachi)
3. Shuto-Zuki (tate) (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Haishu-Uke, jd. (Mahanmi Nekoashi)
2. Kakiwake-Uke (Zenkutsu-dachi)
3. Tenohira-Uke (Zenkutsu-dachi)

Keriwaza

1. Ushirogeri ch. (Hanmi-gamae)
2. Urakakegeri jd. (Hanmi-gamae)

Renrakuwaza

1. Kizamizuki jd. – Maegeri ch. – Mawashigeri ch. – Gyakuzuki ch. (H-G)
2. Surikomi Sokuto ch. - Ushirogeri ch. - Uraken jd. (H-G)



Kakiwake-Uke 1



Kakiwake-Uke

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Henka-kumite

4. **Zenshin:** Tobikomizuki jd. (Semete)
Kooshin: Nagashi Tenohirauke - Kouchigari - Gyakuzuki ch.

Ohyo-kumite

- Sanbonme:** **Zenshin:** Jodan + Chudan Renzuki - Kokyunage - Uraken jd.
Kooshin: Shuto-Uchiuke jd. - Tobikomizuki jd.

Ippon-kumite

- Jodan:** Haishu-uke - Kosotogari - Gyakuzuki
Chudan: Tenohirauke - Gyakuzuki jd. - Shihonage

Ukemiwaza

Zenpo Kaiten Ukemi



4. KYU – BLÅT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Dybt fronthåndsstød med rykning

Håndteknikker

1. Håndrodsstød 3 gange/Håndrodsslag
2. Bagudrettet albuestød
3. Håndkantsstød (lodret)

Blokeringer

1. Håndrygsblokering til hoved
2. Dobbeltkrydsende parade
3. Håndflade blokering

Spark

1. Baglænsspark til mave
2. Bagvendt krogspark til hoved

Kombinationsteknikker

1. Snapstød til hovedet – frontspark til maven - cirkelspark til maven - Modsat stød til maven
2. Krydstrins fodkantsspark til maven - Baglænsspark til maven – Baghåndsslag til hoved

KATA

Pinan Yondan

KUMITE

Variationsfrikamp

4. **Fremad:** Dybt fronthåndsstød med rykning til hoved
Bagud: Undvigende håndflade parade - Lille indvendig mejning - Modsat stød til mave

Tillægskampøvelser

- Nr. 3: **Fremad:** Dobbelt stød, hoved + mave - Åndedrætskast - Baghåndsslag
Bagud: Indvendig åbenhånds-blokering hoved - Dybt fronthåndsstød hoved

Etskridtskamp

- Hoved:** Håndrygsblokering - Lille udvendig mejning - Modsat stød
Mave: Håndflade parade - Modsat stød til hoved - Sværdkast

Faldteknik

Forlæns rullefald



3. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

1. Tobikomi-nagashizuki (Shizentai)

Tewaza

1. Awasezuki (Zenkutsu-dachi)
2. Otoshi-Enpi (Shikoashi-dachi)
3. Hiraken (tate/hira) (Zenkutsu-dachi)

Ukewaza

1. Sasaeuke (Zenkutsu-dachi)
2. Jujiuke (Zenkutsu-dachi)
3. Osaeuke (haishu/tenohira) (Zenkutsu-dachi)

Keriwaza

1. Ushiomawashigeri (Hanmi-gamae)
2. Gyaku-mawashigeri jd. (Hanmi-gamae)

Renrakuwaza

1. Maegeri ch. - Nagashizuki jd. - Gyakuzuki ch. - Mawashigeri jd. (H-G)
2. Surikomi Sokuto ch. - Ushirogeri ch. - Uraken jd. - Gyakuzuki ch. (H-G)



Jujiuke 1



Jujiuke 2

KATA

Pinan Godan

KUMITE

Henka-kumite

5. Shoteiuchi ch. - Kubinage - Gyakuzuki jd.

Ohyo-kumite

Yonhonme: **Zenshin:** Gyaku uraken jd. - Tenohira osae - Gyakuzuki ch. - Ryotedori - Hizageri - Otoshienpi
Kooshin: Yoriashi - Nagashiudeuke

Kihon (Yakusoku)- Kumite

Ipponme

Ippon-kumite

Jodan: Jujiuke - Urakakegeri - Osotogari - Gyakuzuki

Sanbon-kumite

Jodan: Jodanuke - Nagashizuki - Mawashigeri ch.



3. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

1. Undvigende stød

Håndteknikker

1. U-stød
2. Nedadgående albueslag
3. Fingerledsstød

Blokeringer

1. Støttende blokering
2. Kryds parade
3. Pressende blokering (2 måder)

Spark

1. Baglæns cirkelspark
2. Modsat cirkelspark til hovedet

Kombinationsteknikker

1. Frontspark til maven - Undvigende stød til hoved - Modsat stød til maven - Cirkelspark til hoved
 2. Krydstrinsfodkantsspark maven - Baglænsspark maven - Baghåndsslag - Modsat stød mave
-

KATA

Pinan Godan

KUMITE

Variationsfrikamp

5. Håndrods slag til mave - Halskast - Modsat stød til hoved

Tillægskampøvelser

- Nr. 4:** **Fremad:** Modsat baghåndsslag - Håndpres - Modsat stød til mave -
Tohåndsgreb - Knæstød - Nedadgående albueslag
Bagud: Rykning bagud - Undvigende armparade
-

Basis kampøvelse

Nr. 1

Etskridtskamp

- Hoved:** Kryds parade - Krogsparke - Stor udvendig mejning - Modsat stød

Treskridtskamp

- Hoved:** Opadgående blokering - Undvigende stød - Cirkelspark til maven



2. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

Repetition af de 10 grundstød

Tewaza

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Kagizuki | (Shikoashi-dachi) |
| 2. Heikozuki | (Zenkutsu-dachi) |
| 3. Ushiromawashienpi | (Zenkutsu-dachi) |

Ukewaza

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. Shoteiuke | (Mashomen Nekoashi) |
| 2. Mawashiuke | (Sanchin-dachi) |
| 3. Kokenuke | (Mashomen Nekoashi) |

Keriwaza

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Tobimaegeri | (Hanmi-gamae H-G) |
| 2. Nidangeri | (Hanmi-gamae H-G) |

Renrakuwaza

- | | |
|---|-------|
| 1. Tobikomizuki jd. - Yakuzuki ch. - Maegeri ch. - Sokuto ch. - Uraken jd. | (H-G) |
| 2. Tobikomizuki jd. - Maegeri ch. - Sokuto ch. - Ushiromawashigeri jd. - Yakuzuki ch. | (H-G) |

KATA

Kushanku

KUMITE

Henka-kumite

- | | |
|----|--|
| 6. | Zenshin: Maegeri |
| | Kooshin: Sukui-uke - Urakaitengari - Yakuzuki |

Ohyo-kumite

- | | |
|-----------------|--|
| Gohonme: | Zenshin: Yakuzuki ch - Surikomi Maegeri ch. |
| | Kooshin: Uchiuke ch. - Sukuiuke - Haitouchi ch. - Uraken jd. - Katagaeshi - Shutouchi jd. |

Kihon (Yakusoku)- Kumite

Nihonme, Sanbonme



2. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

Repetition af de 10 grundstød

Håndteknikker

1. Krogstød
2. Parallelstød
3. Baglæns roterende albueslag

Blokeringer

1. Håndrods blokering
2. Cirkel blokering
3. Håndledsblokering

Spark

1. Flyvende frontspark
2. Flyvende dobbeltspark



Shoteiuke - håndrods blokering

Kombinationsteknikker

1. Fronthåndsstød med rykning til hoved - Modsat stød til maven - Frontspark til maven - Fodkantsspark til maven - Baghåndsslag til hoved
2. Fronthåndsstød med rykning til hoved - Frontspark til maven - Fodkantsspark til maven - Baglæns cirkelspark til hoved - modsatstød til maven

KATA

Kushanku

KUMITE

Variationsfrikamp

6. **Fremad:** Frontspark
Bagud: Skovlende blokering - Bagvendt roterende mejning - Modsat stød

Tillægskampøvelser

- Nr. 5:** **Fremad:** Modsat stød til mave - Krydstrins Frontspark til maven
Bagud: Indvendig blokering til mave - Skovlende blokering - Indvendig Håndkantsslag til maven - Baghåndsslag til hoved - Skulderkontra - Håndkantsslag til hoved

Basis kampøvelse

Nr. 2 + 3



1. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

Repetition af de 10 grundstød

Tewaza

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Hasamiuchi | (Zenkutsu-dachi) |
| 2. Mawashiuchi | (Zenkutsu-dachi) |
| 3. Hasamizuki | (Shikoashi-dachi) |

Ukewaza

- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. Ashibokakeuke | (Hanmi-gamae) |
| 2. Ashisokomawashiuke | (Hanmi-gamae) |
| 3. Sokutoosaeuke | (Hanmi-gamae) |

Keriwaza

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Tobimawashigeri | (Hanmi-gamae) |
| 2. Tobisokutogeri | (Hanmi-gamae) |

Renrakuwaza

- | |
|--|
| 1. Tobikomizuki jd. - Gyakuzuki ch. - Mawashigeri jd. - Ushiromawashigeri jd. - Gyakuzuki ch. |
| 2. Tobikomizuki jd. - Maegeri ch. - Nagashizuki jd. - Mawashigeri jd. - Ushirogeri ch.- Uraken jd. |

KATA

Naihanchi

KUMITE

Ohyo-kumite

Ropponme: **Zenshin:** Surikomi Maegeri ch. - Gyakuzuki jd.. - Kosotogari - Mawashigeri ch.
 Kooshin: Shuto-Uchiuke jd.

Kihon (Yakusoku)- Kumite

Yonhonme, Gohonme

Tewaza i billeder



Hasamiuchi



Mawashiuchi



Hasamizuki



1. KYU – BRUNT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

Repetition af de 10 grundstød

Håndteknikker

1. Sakseslag
2. Cirkelslag
3. Saksestød

Blokeringer

1. Skinnbenskrogparade
2. Fodsålsparade
3. Pressende fodkantsblokering

Spark

1. Flyvende cirkelspark
2. Flyvende fodkantsspark

Kombinationsteknikker

1. Fronthåndsstød med rykning - Modsat stød mave - Cirkelspark hoved - Baglæns cirkelspark hoved - Modsat stød til maven
2. Fronthåndsstød med rykning - frontspark til maven - undvigende stød til hoved - cirkelspark til hovedet - baglæns spark til maven - baghåndsslag til hovedet

KATA

Naihanchi

KUMITE

Tillægskampøvelser

- Nr. 6:** **Fremad:** Krydstrins Frontspark maven - Modsat stød hoved - Lille udvendig mejning - Cirkelspark til maven
 Bagud: Indvendig blokering med åben hånd til hovedet

Basis kampøvelse

Nr. 4 + 5



1. DAN – SORT BÆLTE



KIHON

Kihon Ido Tsukiwaza

Repetition af de 10 grundstød

Renrakuwaza

1. Junzuki jd.+ Renzuki ch. - Maegeri ch. - Mawashigeri jd. - Ushirogeri ch. - Gyakuzuki ch.
 2. Kizamizuki jd. + Renzuki ch. – Surikomi Maegeri ch. – Mawashigeri jd.- Ushirogeri ch. – Uraken jd.
 3. Junzuki jd.+ Renzuki ch. - Maegeri ch. - Nagashizuki jd. – Gyakuzuki ch. - Mawashigeri jd.
-

KATA

Seishan, Chinto

KUMITE

Ohyo-kumite

Ipponme - Haponme

Kihon (Yakusoku)- Kumite

Ipponme – Jiuponme



1. DAN – SORT BÆLTE



KIHON

Grundstød teknikker

Repetition af de 10 grundstød

Kombinationsteknikker

1. Retstød til hoved + Dobbeltstød mave - Frontspark mave - Cirkelspark hoved - Baglænsspark mave - Modsat stød til mave
 2. Snapstød til hovedet + Dobbeltstød mave - Krydstrinfrontspark mave - Cirkelspark hoved – Baglæns spark mave - Baghåndsslag til hoved
 3. Retstød til hoved + Dobbeltstød mave - Frontspark mave - Undvigende stød hoved - Modsat stød til mave - Cirkelspark til hoved
-

KATA

Seishan, Chinto

KUMITE

Tillægskampøvelser

Nr. 1 - 8

Basis kampøvelse

Nr. 1 - 10



TACHI-KATA - STILLINGER



Hachiji-dachi		Normalstilling - Shizen-hontai (normal positur)
Hanmi-gamae	(H-G)	Kampstilling (migi/hidari)
Heisoku-dachi		Stilling med samlede fødder
Han-shiko-dachi (Jigotai)		Halv sumo-stilling
Kokutsu-dachi		Bagudbøjet (baglæns) stilling
Musubi-dachi		Hilsestilling med samlede hæle
Moto-dachi		50% på hvert ben, Zenkutsu-dachi variant
Naihanchi-dachi	(N-D)	Saddelstilling, fødderne indad
Naname-Heiko-dachi		Vertikal Seishan-dachi med hælene på samme linje
Nekoashi-dachi	(N-A)	Kat stilling (2/3's vægt på bagerste fod)
- Mahanmi no	(m h)	Helt sidevendt kat stilling
- Hanmi no	(h n)	Halvt sidevendt kat stilling
- Mashomen no	(s h)	Frontal kat stilling
- Gyaku-		Modsat (omvendt) kat stilling
Renoji-dachi	(H - S)	L-stilling - Shizentai, bagerste fod 45 grader frem
Sagiashi-dachi		Stilling på et ben (Tsuruashi-dachi)
Seishan-dachi (yoko, tate)		Forskudt Naihanchi-dachi (sidevers, vertikalt)
Shikoashi-dachi	(SH-D)	Sumo stilling (Shiko-dachi)
Shizen-hontai		Normal positur, grundlæggende naturlig stilling
Shizentai	(H - S)	Normal positur, 50%-vægtfordeling for alle Shizentai
Tsumasaki-dachi		Tå-stilling på fodballen med løftet hæl
Zenkutsu-dachi	(Z - D)	Fremadbøjet (forlæns) stilling
- Junzuki-dachi	(JZ-D)	Forlæns stilling i Junzuki
- Gyakuzuki-dachi	(GZ-D)	Forlæns stilling i Gyakuzuki
- Junzuki tsukkomi-dachi	(JT-D)	Forlæns stilling i Junzuki tsukkomi
- Gyakuzuki tsukkomi-dachi	(GT-D)	Forlæns stilling i Gyakuzuki tsukkomi



Musubi-dachi



Shizen-hontai



Naihanchi-dachi (N-D)



TACHI-KATA - STILLINGER



Zenkutsu-dachi (Z-D)



Shikoashi-dachi (SH-D)



Mahanmi Nekoashi (mh)



Hanmi Nekoashi (hn)



Mashomen Nekoashi (sh)



Gyaku Nekoashi



Seishan-dachi Tate



Seishan-dachi yoko



Junzuki tsukkomi (JT-D)



Sotouke



Uchiuke



TERMALOGI



Dojo
Kamiza
Shimoza
Joseki
Shimosek
Rei

Zarei
Ritsu-rei

Udstyr

Karate-gi
Uwagi
Zubon
Obi

Udøvere

Sensei
Sempai
Seito
Karate-ka

Retninger i rummet

Migi
Hidari
Zenpo
Mae
Yoko
Ushiro
Naname

Uke
Tori, Dori
Uchi
Soto
Shomen
Hanmi
Mahanmi

Jodan (jd.)
Chudan (ch.)
Gedan (gd.)
Kiai

Sidestillinger

Kekka Fuza
Hanka Fuza
Seiza
Anza
Kiza

Træningssal
Øverste sæde i Dojo'en (instruktører)
Laveste sæde i Dojo'en (elever)
Øverste langsideside i Dojo'en
Laveste langsideside i Dojo'en
Buk, at hilse

Siddende hilsen - at bukke siddende
Stående hilsen - at bukke stående

Karate-dragt
Karate-dragtens jakke
Karate-dragtens bukser
Bælte

Instruktør - mester - lærer
Senior-elev, instruktørassistent
Elev
Karate-udøver

Højre
Venstre
Fremadrettet
Front, frontalt, fremadrettet
Side, siden
Bagud, bagudrettet, bagvendt
Diagonalt

Blokering eller angriberen
Forsvareren - eller et greb
Indvendig
Udvendig
Frontalt, lige frem for
45-graders drejning fremefter med kroppen
Siden til - 90-graders drejning med kroppen

Øverste del - hals og hoved
Mellemste del - kroppen indtil bæltet
Nederste del - underliv og benene
Kampråb

Lotusstilling
Halv lotusstilling
Normal siddestilling
Skrædderstilling
Gammel siddestilling, 1 ben bøjet fremad



TERMALOGI



Almindelige udtryk:

Velkomst/Meditation

Onegai-shimasu
Arigato-Gozaimashita
Sei-retsuo
Mokuso
Mokuso Yame
Kaimoku
Kiritsu

Velkomsthilsen ved træningsstart
Afslutningshilsen ved træningsophør
Normalopstilling på linje
Meditation - luk øjnene og mediter
Stop meditation
Åben øjnene
Rejs jer op

Buk ved

Shomen ni rei
Shinden ni rei
Sensei ni rei
Sempai ni rei
Otagai ni rei

Buk fremefter (mod Kamiza)
Buk fremefter mod Shinden-podiet
Buk for mesteren
Buk for instruktørassistenten
Buk for hinanden

Instrukser

Tatsu
Yoi
Naore
Hai
Hajime
Yame
Kamaete
Mawatte
Hidari-gamae!
Hidari-hanmi-gamae!

Stå op
Klar, vær parat
Tilbage udgangsstillingen
Ja
Begynd, start
Stop, stands
Klar til kamp
Vend
Indtag venstre junzuki-stilling !
Indtag venstre sidevendt kampstilling

Ura
Omote
Sonoba
Ido
Shintai
Zenshin
Kooshin
Hidari/Migi-shizentai!

Bagved, bagvendt, bagsiden
Foran, ind foran, forsiden
Stationært - stående
Bevægelse, flytning
I bevægelse
Fremad
Baglæns
Indtag venstre/højre naturlig stilling

Wakata
Suwaru
Yasume
Kyukey

Er det forstået ?
Sid ned !
Slap af !
Hvilepause

Karate

Kihon
Kata
Kumite
Ichi, Ni, San, Shi, Go,
Roku, Hichi, Hachi, Ku, Ju

Basisteknikker, grundlæggende teknik
Figurøvelser, stileret øvelsesrække
Kamp teknikker, kamp
1, 2, 3, 4, 5
6, 7, 8, 9, 10

Silkeborg Karateklub



Tilhører: